

聊天室

让养老变“享老”

主持人/瞳儿

嗨,大家好!今天,株洲网事聊天室又和大家见面了,我是本期主持人瞳儿,欢迎您扫描二维码加入我们,一起聊柴米油盐,聊喜怒哀乐,聊各种有意义或者有意思的事。

截至2021年底,全国60岁及以上老年人口达2.67亿,到2035年左右,这一数字将突破4亿,我国将进入重度老龄化阶段。随着老龄化时代快步走来,养老是人们最为关注的热点话题,我们该如何养老?让养老真正成为“享老”?

蓝心:俗话说“人老心不老”,要永远拥有一颗年轻人般的心,特别是到了晚年,更应该保持良好的心理状态,才更有利于健康长寿。退休后,我看到身边很多朋友都在忙得团团转,忙于照顾孙辈,忙于家长里短,从而忽略掉了自己退休之后的真正生活,所以退休之后,我觉得大家更应该关注自己的身体健康和心理状态,平时培养自己的兴趣爱好、旅游锻炼,过好自己的老年生活。

除此之外,要想方法做好年老时的物质保障,才能有“幸福”的物质基础。我现在和老伴身体还可以,也早早地跟子女说好了自己的退休安排,不会围着他们转,孩子们也都能理解。子女照顾我们,我们可以给予子女一定的物质补贴,减轻他们的生活压力。如果子女平时工作忙,没有办法照顾,我们也可以有底气有能力寻求更好的养老服务,现在养老服务越来越多样和便捷,可以请家庭保姆照顾,或者去好的养老机构养老。

安然:“这里是幽静独处的庭院,生长着我绿色的思维;这里有古木参天的大树,维系着我迟钝的灵感;散步在老家的山水间,消停在慢慢老去的路上,思索着过往人生的每一步,让我看得更高更远……”以前,我不理解“叶落归根”,好不容易跳出了山窝窝,老了为什么要回来呢?直到我有了自己的“木溪雅苑”。

2019年,我和6个高中同学商量,要抱团养老,大家说干就干,在老家醴陵租了30年的废旧村部开始修葺改造,2020年国庆期间,“木溪雅苑”正式落成,于是我有感而发,有了上面这首“小诗”。木溪雅苑位于群山中的小山坡上,视野开阔,环境清幽,前坪上有一棵巨大的香樟树。6户人家分住上下两层,大家互帮互助又相互独立。

人来自于自然,最终尘归自然。像这样,寻一处雅苑,在田野山水间感受自然的乐趣,身边有若干亲友,一起晒太阳,一起散步……也是人生很好的归宿。

易梓:老伴在美国带孙子,家里只有我一个人,因膝关节骨质增生行走不便等问题,我便萌生了住进养老院的想法。我现在在养护院的

生活远比我想象中更好,养护院像是一家星级酒店,房间、走道宽敞明亮,干净整洁;又像是一家三甲医院的住院大楼,医生护士每天查房,嘘寒问暖,关怀备至。在这里,我可以享受优质的生活照料、康复护理、文化娱乐等一站式养老服务,真正实现老有所养、老有所乐。

有一天晚上,我突然心脏病犯了,我按了铃,医生和护士立马就赶到了,给我及时治疗,否则后果不堪设想。一开始,家人不放心我住进养老院,但是我住在这里一两年了,他们看到我的情况,也改变了“送父母到养老机构就是不孝”的观念,放心多了。还有许多住在院里的老人是失能失智老人,很多老人在护工和医师的精心照顾下,得到了专业的养护,也减轻了家中的重担。

株洲市民政局养老服务科科长周益民:养老,是每个人都无法回避的问题,人们更向往的是高质量的养老服务。目前,株洲主要养老的模式有机构养老,包括养老院、养老公寓等形式;社区养老,是以家庭为核心、以社区为依托,依靠专业化的服务为居家老年人提供生活照料等;居家养老,主要依靠家人的协助护理和老人的自我护理。

近年来,我市养老服务不断增量提质。我市养老机构数162家,养老床位共3.03万张,养老床位供给充足。深化居家和社区养老服务改革试点成果,大力推进社区居家养老设施建设,截至目前,县、乡、村养老设施覆盖率超过95%,已建成社区(村)日间照料中心1382个,街道(乡镇)居家养老服务中心104个,“长者餐厅”47家。

选择养老院可以从以下几个方面进行考虑:资质齐全是硬指标,是否具有正规的资质,入住流程和手续是否完善;具备医养结合条件是保障,选择养老机构要看是否设有医院或医务室、康复中心等,是否能提供医疗保障服务;服务团队专业性经验和是否丰富,对于老人日常生活的照顾和管理是否到位;院内基础设施建设是否完善,关注宿舍环境的舒适度以及日常锻炼的活动设施是否完善;地理环境和交通,环境是否优美,交通是否便捷,方便子女看望老人。



扫码加入聊天室

心情物语

保持积极并不意味着你要一直快乐,而是说即使在最艰难的日子,你也相信会有变好的那一天。

(转载自微博网友“小开心”)

发现



10月30日,炎陵县桃源洞国家级自然保护区管理局工作人员在整理红外相机视频资料时,惊喜发现濒临灭绝的国家一级保护野生动物黄腹角雉身影,这也是2012年以来,首次拍到黄腹角雉视频资料。



扫码观看视频

科普



电梯停了怎么办?被困电梯自救,请记住这三步。第一步,不要慌张,不要有大喊大叫、扒梯门、砸内呼板等危险动作;第二步,通过电梯内紧急报警按钮或手机及时发出求救信号;第三步,坐在电梯里,保持体能等待救援。

爆料



株洲中心广场地下通道又安全又方便,但还是有人要冒着生命危险在车流中穿梭,不讲“武德”。

(微博博主“株洲魅”爆料)

我市“清廉大厅”建设通报整改54项问题 一个差评促成“无犯罪证明”掌上办

株洲晚报融媒体中心/易楚瞳 通讯员/杨清

“资料提交少,办事很方便,服务又贴心,群众很开心。”10月28日,王先生在市民中心“跨省通办”窗口办结特种设备作业人员证复审事项后,为我市政务服务效能点赞。今年以来,我市高位推动“清廉大厅”

建设,在市纪委监委指导下,市行政审批服务局对县级以上政务大厅展开“清廉大厅”建设交叉检查,发现并通报整改54项问题。其中,市民意见较大的“无犯罪证明”办理问题,昨起在“智慧株洲·诸事达”App已实现掌上办。

收到意见反馈后开展技术攻关

“清廉大厅”建设是我市践行为民初心的重要举措。市民反馈的好评和差评不仅是我市政务服务的风向标,也为我市政务服务质与效的完善提供了方向。近日,市民何先生在市民中心办事得知,开具“无犯罪证明”仍需往返户籍所在地的派出所,气呼呼的他在事后评价系统按下了差评键。

市行政审批服务局窗口科负责人表示,该局收到何先生的意见反馈后,立即会同市数字化建设工作专班以及市公安局开展技术攻关。10月31日起,城区(含淅口区)市民线上登录“诸事达”,填报信息、上传资料、电子签名后,即可以通过邮

寄送达、窗口领取两种方式领取“无犯罪证明”要件,无需再往返户籍所在地派出所。

“清廉大厅”线下建设方面,市医保局转“被动服务”为“主动服务”,将“激活医保电子凭证”由医保窗口向定点医保机构、社区、村延伸;炎陵县人大代表、政协委员在“一把手走流程”中,建立整改台账,县政务服务大厅落实整改要求,新设志愿服务岗、特殊群体服务专区等,群众办事环境得到进一步优化;各政务大厅落实审批流程“瘦身”、审批时间“减肥”、服务效率“提速”等专项行动要求,申请材料平均精简62%、法定时限提速83%。

一个项目一个微信群,最快速度答复问题

全市“清廉大厅”线上建设也见行见效。

“8月25日,住建局工作是发起完成项目竣工验收备案,荷塘区产业服务中心要做好全程帮办、代办服务,建设单位要完成房屋不动产首次登记进件。”在“三一智慧钢铁城一期竣工即验收”微信群,各部门当天的工作安排得满满当当。

一个项目一个微信群,闭环服务助力项目工程早开工、早建设、早投产。“微信群里,各科室负责人、办事人员等都是‘店小二’,全心全意为项目做好服务。项目方提出的问题,相应科室必须以最快的速度给予答复,把解决的情况在群内公布。”

市行政审批服务局有关负责人介绍。

政务服务质效好不好,项目方最有发言权。9月26日,三一智慧钢铁城一标段项目完成交付,20家企业首批入驻;中国航发湖南动力机械研究所科研设计仿真中心项目则实现了三天“四证”齐全,项目“竣工即交证”。

据悉,我市“清廉大厅”建设延伸至线上以来,各级建立的“制造名城”监督与服务企业微信群、“幸福株洲”监督与服务微信群累计5190个,各类企业、政府部门进驻微信群共计15万余人,回复市场主体政策咨询3万余件,收到企业诉求1800余条,94%以上得到妥善解决。

与你共享秋日片刻宁静



“秋天就这样到来了,仿佛一个老友坐在你喜欢的椅子上,掏出他的烟斗点燃,然后花上一下午和你讲述上次分别后他去过的地方和见到的玩意儿。”

这是斯蒂芬·金在小说《撒伦的命运》里,描绘秋天到来的语句。你看,就连在专长写恐怖小说的作家笔下,秋天也充满了温情和美好。

你是否喜欢这样的秋天呢?市气象台预测,今天,株洲依然是晴朗或者多云的天气,温差依然会比较大。从周三开始,因为暖湿气流的增强,株洲会下一点雨。这次的雨是暖气团带来的,因此气温不会太低,下雨的这几天,最高气温也有21℃。而且,这次的雨也不会太大,可能只是天阴阴的,偶尔下一阵的那种。

这次阴雨天之前,如果有洗衣服、晒被子的打算,就趁这两天吧。忙过之后,在接下来的阴雨天里,如果能在衣被上闻到阳光的味道,心情应该也不错吧。

有阳光很高兴,下雨也不是坏事,这样的季节总能给人踏实安定的感觉,在澄净的阳光里、绵软的雨里,我们享受的,都是片刻的寂静和愉悦。

(王娜)

今天 多云到晴天 14~25℃
明天 多云转零星小雨 14~25℃
后天 阴天有零星小雨 15~21℃
风向:北风
风力:2~3级

(市气象台10月31日16时发布)



美达影城(11月1日)

万里归途 12:20 12:45 13:40 14:20 14:50
15:15 15:40 16:10 16:50 17:45 18:10
18:40 19:20 19:50 20:15 21:10 21:50 22:45
哥,你好 12:15 13:35 15:40 17:20 19:30
20:40 21:35 22:45
平凡英雄
12:00 13:50 18:00 19:25 21:15 22:20
钢铁意志 12:15 16:00
新大头儿子和小头爸爸5:我的外星朋友
14:15 17:45

芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)
订票热线:28106878

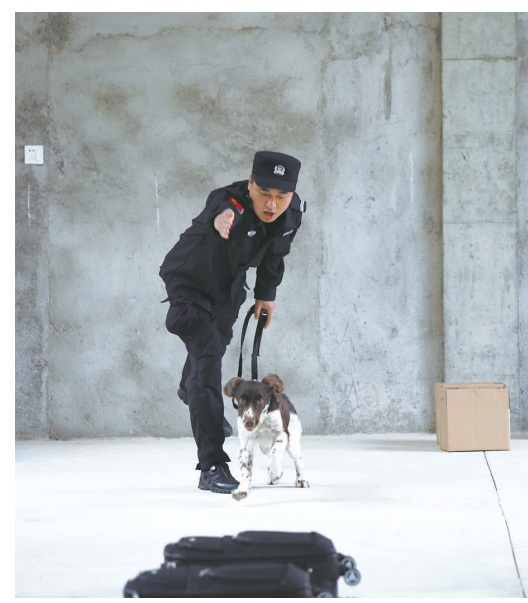


开奖

(开奖日期:2022年10月31日)

福彩
3D 第2022290期 中奖号码:2 9 9
七乐彩 第2022125期
中奖号码:06 08 10 18 20 21 22 02
体彩
大乐透 第2022124期
中奖号码:02 04 11 25 30 06 12
排列三 第2022290期 中奖号码:8 3 7
排列五 第2022290期 中奖号码:8 3 7 2 3

警犬往前冲 搜索立新功



“出发!”参赛民警一挥,警犬像一道闪电往前冲,根据竞赛要求进行野外追踪、搜爆等工作。

10月31日上午,由市公安局、市人社局、市总工会、团市委、市妇联联合举办的全市第三届刑事技术职业技能竞赛开幕。来自各县市区公安机关和市公安局刑侦支队、特警支队的44名技术精英齐聚一堂,开展刑事技术现场勘查和警犬技术搜索追踪项目大比拼。相关获奖个人拟由市公安局、市总工会、团市委、市妇联按程序申报市级技术能手、五一劳动奖章、青年岗位能手、巾帼建功标兵等荣誉称号。

(株洲晚报融媒体中心记者/沈全华 通讯员/阎俊 张鹏 摄影报道)

盛康·国际颐养苑 29年专注养老托残 班车接送实地考察
地址:株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑 联系电话:28838888